Nr. 10 Październik, 1935 Rok II

# DLA ZDROWIA

**TREŚĆ:** Od Wydawnictwa. — *Dr. med. H. Czarkowski:* Elektryczność jako czynnik leczniczy. — Drobiazgi. — *Dr. med. A. Klęsk:* Jak człowiek spać powinien? — *Dr. H. Sachs:* Zwalczanie opilstwa w Europie zapomocą propagandy plakatowej. — *Dr. med. A. Tarnawski:* Zdrowie i choroba. — *Dr. med. A. Floda:* Co zmusza ludzi by udać się do lekarza? — *Dr. med. E. Herold:* Wdzięk, powodzenie, młodość, zdrowie i... zęby. — *Dr. med. St. W.:* Biologiczne leczenie obrażeń i chorób skóry. — Zarys dziejów higjeny. — Skrzynka pocztowa.

## OD WYDAWNICTWA

*Rzut oka wstecz na poziom wiedzy kosmetycznej przekona nas o nikłych pojęciach, jakie panowały w ubiegłych stuleciach.*

*Była to jeno sztuka kosmetyczna, jako rzemiosło przez profanów „kunsztu upiększania" uprawiana, która polegała głównie na pokrywaniu wad starzejącej się urody — arcyszkodliwemi szminkami.*

*Dla dania naszym Czytelnikom możności zaznajomienia się z zagadnieniami nowoczesnej kosmetyki leczniczej, zwróciliśmy się, jako pierwsze w Polsce wydawnictwo, popularyzujące wiedzę medyczną, do powszechnie zaszczytnie znanego i od czterdziestu lat w dziedzinie kosmetyki niezmordowanie pracującego lekarza-specjalisty d-ra med. Leona Lustra z Krakowa, z prośbą o zasilenie naszego wydawnictwa w popularno-naukowe prace z dziedziny nowoczesnej kosmetyki. W odpowiedzi na naszą prośbę obiecał nam dr. Luster opracować cykl artykułów, któreby ujęły całokształt tej interesującej ogół gałęzi wiedzy medycznej w sposób przystępny dla licznej rzeszy naszych Czytelników.*

*Pierwszy artykuł d-ra Lustra ukaże się już w najbliższym numerze „DLA ZDROWIA" i jesteśmy przekonani, wzbudzi odpowiednie zainteresowanie wśród naszych Czytelniczek i Czytelników.*

*Dr. med. Hieronim Czarkowski (Warszawa).*

# ELEKTRYCZNOŚĆ JAKO CZYNNIK LECZNICZY.

Przed stu laty zastosowanie elektryczności w lecznictwie było bardzo małe i ograniczało się jedynie do pobudzania mięśni i nerwów porażonych zapomocą faradyzacji lub uspokajania nerwów chorych przy pomocy prądu galwanicznego.

Dopiero wspaniałe odkrycie promieni Rentgena, zbadanie własności promieni świetlnych i cieplnych różnego rodzaju oraz prądu wysokiego napięcia o dużej częstotliwości, podniosły znaczenie elektryczności w lecznictwie i przyczyniły się do jej rozpowszechnienia.

Obecnie leczenie elektrycznością stanowi bardzo ważny dział *terapji fizykalnej* czyli *przyrodolecznictwa*, opartego na zasadach i prawach fizyki, w przeciwieństwie do leczenia *środkami aptecznemi* — *lekarstwami*, opartego przeważnie na zasadach i prawach chemji.

Podział sposobów leczenia na *fizyczny* i *chemiczny* — przyrodolecznictwo i leczenie środkami aptecznemi — jest właściwie tylko teoretyczny. W praktyce potrzeba zazwyczaj z większem uwzględnieniem jednego z tych sposobów leczenia łączyć środki należące to do jednego, to do drugiego działu i w rękach sumiennego i doświadczonego lekarza zlewają się one w harmonijną całość.

Elektryczność znajduje się wszędzie: w powietrzu, w wodzie, w ziemi, w ciałach zwierząt, w roślinach, a w każdej nawet komórce naszego ciała stanowi cząsteczkę, nazwaną w nauce „elektronem".

Im więcej nasze życie zgodne jest z warunkami hygjeny i im więcej nasz organizm jest zahartowany, tem mniejsze są wahania w ilości energji elektrycznej w naszem ciele, bo pewne małe jej braki zastępujemy nową dawką energji elektrycznej czerpaną z powietrza przy oddychaniu i z pokarmami podczas jedzenia. O ile strata energji elektrycznej jest znaczna, cierpi na tem cały nasz organizm i następuje stan choroby wymagający leczenia. Leczenie może być *doraźne*, gdy jest skierowane na pojedyńczy narząd, np. użycie proszka podczas bólu głowy, lub też leczenie *przyczynowe* — ogólne leczenie całego organizmu, np. stosowanie środków lub zabiegów wzmacniających, a wtedy ból głowy i bez użycia proszka ustanie i nie będzie się powtarzał.

Elektryczność stosujemy w różnych cierpieniach w sposób dwojaki: pośredni lub bezpośredni.

Pośrednio działamy elektrycznością na tkanki ciała, gdy zapomocą prądu elektrycznego np. nagrzewamy poduszkę elektryczną, zapalamy lampę kwarcową lub łukową, wprawiamy w ruch przyrząd do mięsienia i t. p.

Bezpośrednie działanie na tkanki ciała otrzymujemy przy faradyzacji, galwanizacji, naświetlaniu promieniami Rentgena, kąpielach elektrycznych wodnych czterokomorowych, a również przy leczeniu prądem szybkoprzemiennym o wysokiej częstotliwości zapomocą przyrządów diatermji długofalowej i krótkofalowej oraz aparatów prof. dr. d'Arsonval'a i Zeileis'a.

Nadmienić tu wypada, że faradyzacja, galwanizacja oraz promienie Rentgena używane są w celu podwójnym: w celu rozpoznania choroby lub też w celu leczniczym; kąpiele czterokomorowe, diatermję i aparaty prof. dr. d'Arsonoval'a i Zeileis'a używamy w celach wyłącznie leczniczych.

Działanie elektryczności przeważnie ogranicza się do danego odcinka ciała, do którego jest skierowane, np. faradyzacja lub galwanizacja pewnego nerwu, mięśnia lub narządu, naświetlanie promieniami Rentgena miejsca operowanego, przegrzewanie diatermją krótkofalową lub długofalową pewnego odcinka ciała.

Jedynie leczenie prądem szybkoprzemiennym wysokiego napięcia (300.000 Volt i wyżej tej granicy) przy natężeniu 0.002 Amperów systemem Zeileis'a ma znaczenie ogólne dla organizmu, ale gdy jest stosowane 25 do 30 razy z rzędu to jest w ciągu 15 do 30 dni. Leczenie to polega na nasycaniu systematycznem ciała pacjenta promiemiami elektrycznemi, wytwarzanemi przez aparat wynaleziony przez prof. dr. d'Arsonval'a a zmodyfikowany przez W. Zeileis'a. Promienie te są mało widoczne przy świetle dziennem lub zwykłem żarówkowem i dlatego leczenie trzeba prowadzić w pokoju odpowiednio zaciemnionym przy świetle czerwonem, podobnie jak naświetlania promieniami Rentgena.

Zabieg pojedyńczy trwa od 2 do 6 minut. Elektrodą połączoną

linką z aparatem Zeileis'a i trzymaną w ręku w odległości 20—30 ctm. od pacjenta nasyca się w ciągu $1^1/_2$ minuty całą powierzchnię jego ciała prądem wysokiego napięcia. Następnie elektrodę przykłada się do ciała pacjenta i naciera się całą powierzchnię jego ciała znowu w ciągu $1^1/_2$ minuty. Wreszcie przykłada się elektrodę do rąk, do nóg, a także do miejsc, które potrzebują specjalnej kuracji i iskruje się powierzchnię ciała pacjenta, polecając mu jednocześnie wykonywanie jaknajprostszych poruszeń rąk, nóg, tułowia i głowy.

Zabieg uzupełnia się w miarę potrzeby zastosowaniem Solenoidu (rodzaj klatki z drutów ołowianych, które łaczą się z aparatem Zeileis'a i nasycają umieszczonego w klatce pacjenta prądem wysokiego napięcia w ciągu kilku minut) oraz naświetlaniem przy pomocy lampy łukowej „Helium" w ciągu 1—2 minut emanacją radu i helu, a wskutek tego dodatkowego naświetlania zabieg pacjenta uzupełnia się działaniem radioaktywnem.

Prąd elektryczny wysokiego napięcia o wielkiej częstotliwości powoduje wzmożenie działalności zarówno oddzielnych komórek, jak i całych narządów organizmu ludzkiego oraz rozszerzenie naczyń krwionośnych; w ten sposób ustępuje pod działaniem prądu cały szereg chorób zależnych od wadliwej przemiany materji, od nienormalnego wydzielania wewnętrznego gruczołu tarczowego, nadnerczy i t. p., od nienormalnego krążenia i ciśnienia krwi i od schorzeń centralnego i obwodowego systemu nerwowego.

Pod działaniem prądu ułatwiony jest rozpad ostateczny zużytych komórek organizmu, który przez wzmożoną działalność wydzielniczą nerek, moczowodów i pęcherza, a również i gruczołów potowych szybko uwalnia się od szkodliwych dla niego składników.

Pacjenci w krótkim przeciągu czasu oswajają się z metodą leczenia i już po kilku dniach kuracji nawet usposobieni pesymistycznie względem swych cierpień odczuwają przybytek sił żywotnych i uspokojenie wewnętrzne. Leczenie jest bezbolesne, nie sprawia żadnych przykrości i jest zupełnie bezpieczne. Dotąd nieznany jest zagranicą i u nas w kraju ani jeden wypadek uszkodzenia ciała.

Pod wpływem tego systemu leczenia znacznie skraca się czas wyleczenia rozmaitych cierpień; np. wyleczenie porażenia nerwu twarzowego samym prądem faradycznym następuje dopiero po kilku miesiącach od rozpoczęcia kuracji, a przy jednoczesnem zastosowaniu systemu Zeileis'a i faradyzacji takie samo porażenie wyleczyć można w 3 tygodnie.

Leczenie prądem wysokiego napięcia usuwa, a w przypadkach zastarzałych łagodzi dolegliwości różnych narządów zależne od wadliwej przemiany materji i nieprawidłowego działania gruczołów dokrewnych, między innemi w chorobach dróg oddechowych, jamy ustnej i nosa, oczu i uszu, przewodu pokarmowego, wątroby i woreczka żółciowego oraz dróg moczowych. Bardzo dobre wyniki daje w artretyźmie, reumatyźmie, w wysypkach i cierpieniach skóry, zależnych od wadliwej przemiany materji, w cierpieniach nerwowych, astmie, cukrzycy, jąkaniu, a nawet w padaczce (niezadawnionej), a również w cierpieniach kobiecych w okresie przekwitania i w wypadkach zbyt wysokiego i zbyt niskiego ciśnienia krwi, a wtedy działanie leczenia polega na tem, że wysokość ciśnienia zbliża się do normy dla odpowiedniego wieku.



## *DROBIAZGI*

*Dr. J. C. Ferrari z Waszyngtonu twierdzi, że już dwuletnie dziecko ma wyraźnie zarysowane właściwości charakteru, osobowość, poczucie własnego ja, poczucie sprawiedliwości, siły życia i optymizmu.*

* * *

*W Fergus, w stanie Ontario (U.S.A.) zmarł niedawno, przeżywszy 87 lat, słynny chirurg Abraham Groves. Był on pierwszym chirurgiem, który dokonał operacji wycięcia wyrostka robaczkowego. Operacja ta była dokonana w roku 1883.*

* * *

*Zdarza się niesłychanie rzadko, aby kamienie żółciowe występowały przed dwudziestym rokiem życia.*

* * *

*Waga serca wynosi u kobiety około 300 gr., u mężczyzny około 350 gr.*

* * *

*W skład języka ludzkiego wchodzi jedenaście mięśni.*

*Dr. med. Adolf Klęsk (Kraków).*

# JAK CZŁOWIEK SPAĆ POWINIEN?

Sen ma być dla każdego wypoczynkiem, a dowodem tego musi być fakt, by człowiek po śnie czuł się rzeczywiście rześki i świeży. Czyż tak jednak bywa w istocie? Niestety nie, natomiast często spotykamy coś całkiem odmiennego, t.j. osobnik po śnie czuje się więcej zmęczonym, słabym, ciężkim lub do pracy niezdolnym. A przecież człowiek ten spał odpowiednią ilość godzin, jakaż więc może być tego przyczyna?

Przyczyn może być kilka, a z głównych przytoczę:

1) sen nie odbywa się w warunkach odpowiednich, 2) trwa zbyt krótko lub zbyt długo, albo w porze nieodpowiedniej, 3) chodzi tu o stan chorobowy lub złe przyzwyczajenie.

Co do punktu pierwszego, to niestety u ludzi biednych, gdzie stosunki mieszkaniowe są opłakane, sen odbywa się w warunkach zupełnie nieodpowiednich, bo zwykle w izdebkach ciasnych i dusznych, a higjena żąda byśmy spali w dobrem powietrzu, ba nawet latem i zimą przy otwartych oknach, względnie dobrej wentylacji.

Jasną jast rzeczą, że jeżeli ktoś śpi kilka godzin w dusznej izbie, to zbudzi się raczej zatruty kwasem węglowym, aniżeli wypoczęty, a więc z bólem głowy, ciężki, zaspany, Tak samo nie wypoczywa dobrze człowiek, któremu we śnie ciągle coś przeszkadza, np. turkot, krzyki, kłótnie i t.p.

Sen trwać powinien odpowiedni czas, a więc u dorosłego 1/3 część doby, a więc 8 godzin (8 pracy, 8 wypoczynku dla siebie samego, 8 snu). Zwykle jednak śpi się krócej. Nie dobrym jest sen za długi i łatwo przyzwyczaić się do tego i zostać śpiochem. Bo sen bierze początek albo ze zmęczenia albo też jest funkcją specjalnych ośrodków, podobnie jak i inne fizjologiczne czynności i można przez przyzwyczajenie typ jego zmienić. Spać się też powinno w odpowiedniej porze. Sen dzienny nie zastąpi normalnie nocnego, kłaść się więc nie należy zbyt późno, natomiast wstawać wcześnie, podobnie jak to widzimy u zwierząt, które czynią to całkiem instynktowo i nie są jak my zdeprawowani kulturą.

Tymczasem i tu widzimy u ludzi inne typy spania, zupełnie anormalne. Ludzie przyzwyczajają się często do tego że dopiero wieczorem nabierają animuszu i kładą się spać bardzo późno, a wobec, tego

śpią długo i mimo tego wstają „połamani”, jak się mówi i nie wypoczęci. Życie wielkomiejskie ma to do siebie, że wyrabia ten sen jako objaw kultury, podczas gdy chodzenie spać „razem z kurami“ uważa się niestety jako objaw „prowincjonalny“. A jednak nieraz muszę jako lekarz zwalczać u pacjentów bezsenność, która jest wypływem nie czego innego, jak właśnie tego odwróconego typu spania.

Sen powinien trwać różnie, zależnie od wieku. Dzieci małe spać muszą dłużej, bo 10 godzin. Otóż często dzieci niedokrwiste i chore śpią za krótko, co stale stan ich pogarsza, a nie śpią, bo rodzice prowadzą życie nocne i dzieci chcą w niem brać też udział, idąc za przykładem rodziców. Bezsenność, lub też na odwrót sen zbyt długi, może być wreszcie objawem chorobowym. Często spotyka się brak snu przy rozmaitych objawach chorobowych, przy gruźlicy, urazach bolesnych, newralgji i t.p.

Zazwyczaj cierpiący na zły sen nie może zasnąć albo też ciągle się budzi.

Są wreszcie choroby przy których spotykamy śpiączkę, np. przy cukrzycy, zajęciu nerek (mocznica), cierpieniach mózgu, przy grypie (śpiączka letargiczna).

Stosownie do tego mamy też rozmaite środki nasenne a więc działające na korę mózgową, uspokajające nerwy lub też działające wprost na ośrodki snu w mózgu.

Człowiek niedokrwisty cierpiący na bezsenność powinien mieć przy spaniu głowę nisko, co zwykle właśnie nie ma miejsca.

Nie należy brać dłużej środków nasennych i to bez wiedzy lekarza, powodują one bowiem przyzwyczajenie się do nich i trzeba dawki coraz to zwiększać. Widzimy z tego wszystkiego, że sen powinien być rzeczywiście wypoczynkiem i dlatego odbywać się w warunkach korzystnych, trwać odpowiednią ilość godzin (7—8). W razie bezsenności należy zwrócić się do lekarza a nie brać bez miary środków nasennych.

Poza silnie działającemi środkami nasennemi, które stosować należy wyłącznie na polecenie i możliwie pod kontrolą lekarza, zaleca się przy bezsenności pochodzenia nerwowego stosowanie preparatu krajowego *Passifloriny.* Jest to wyciąg, zupełnie nieszkodliwy dla zdrowia i nie działający ujemnie na centra mózgowe, ziół leczniczych, stanowiący ostatnie słowo naukowo uzasadnionej fytoterapji.

*Dr. Hans Sachs (Berlin).*

# ZWALCZANIE OPILSTWA W EUROPIE ZAPOMOCĄ PROPAGANDY PLAKATOWEJ *).

Wśród licznych i różnorodnych plakatów stosowanych w ostatnich pięćdziesięciu latach w Europie dla publicznego wyjaśnienia poszczególnych zagadnień hygjenicznych, dla ostrzegania przed poszczególnemi plagami zakażeń, dla pouczenia wreszcie i spopularyzowania niektórych zagadnień medycznych, odgrywają dużą rolę plakaty zwalczające opilstwo.




*Plakat węgierski: Alkohol w postaci śmierci.*

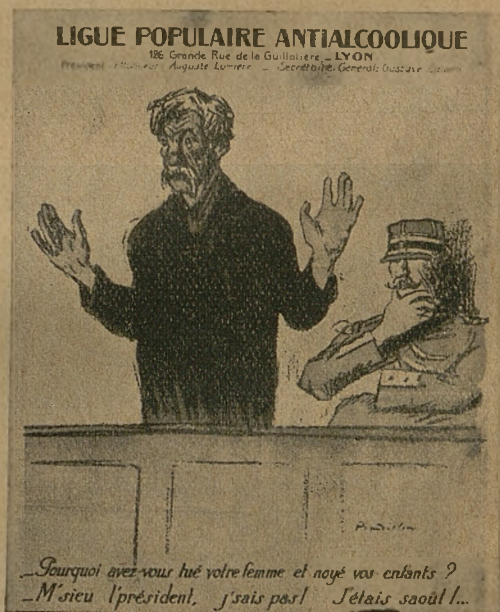
Wprawdzie zwalczanie opilstwa, jak nato niektóre stare przepisy religijne wskazują, istniało już od wieków, temniemniej celowa walka z alkoholizmem, prowadzona w imię zasad społecznych, lekarskich

---

*) Przedruk za zgodą Redakcji „*Ciba Zeitschrift*" (Bazylea).




i moralno-hygjenicznych rozpoczęła się dopiero w najnowszych czasach. Prowadzą ją zaś bądź poszczególne grupy i zjednoczenia, bądź też jednostki. Plakat, jako pomocnicza broń w tej walce przyjął się stosunkowo dość późno, jednak wszedł ostatnio tak bardzo w użycie, że w większości krajów europejskich plakaty do walki z alkoholizmem są dziś liczniejsze niż propagujące hygjenę i popularyzujące wiedzę medyczną. Jest to łatwo zrozumiałe, że społeczeństwa europejskie




*Plakat stowarzyszenia: „Liga popularna przeciwalkoholowa" we Francji.*

poznawały coraz jaśniej, jaki ciężar strat spada na państwo wskutek nadużywania alkoholu. Medycyna potrafiła znaleść i uzasadnić związek, jaki zachodzi między opilstwem, chorobami i zbrodniami. Plakaty przeciwalkoholowe ostatniego dziesiątka lat pochodzą bądź od rozmaitych lig przeciwalkoholowych, bądź od zainteresowanych państw, bądź




*Plakat węgierski:*

*„Alkohol i prostytucja są mordercami ludzkości“.*

---

*Wycinek z plakatu szwajcarskiego.*

od organizacji, które postawiły sobie za cel polepszenie zapomocą popularyzacji wiedzy warunki hygjeniczne swego kraju.




*Plakat szwajcarski.*

We wszystkich niemal krajach podkreśla się zapomocą plakatów, że opilstwo pojedyńczej jednostki nie jest sprawą ją wyłącznie obchodzącą, lecz odbija się na jego rodzinie, gminie, społeczeństwie i pań-

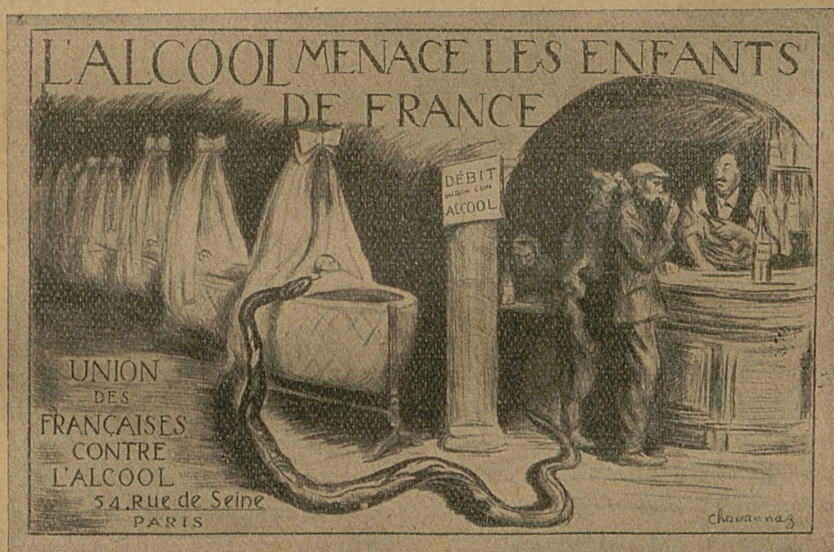



*Plakat hiszpański, przedstawiający „dobrego obywatela", który nie nadużywa alkoholu i jego przeciwieństwo.*

stwie. Ponieważ w walce z opilstwem zbiegają się równocześnie zalecenia hygjeniczne, lekarskie, moralne i społeczne, tworzą plakaty przeciwalkoholowe interesujący materjał psychologiczny. A w dodatku: o ile np. plakaty przeciwgruźlicze większości krajów zawierają wyłącznie niemal dane statystyczne i odbitki chorych na gruźlicę narządów i są zupełnie wystarczające i ogólnie zrozumiałe, oraz nie wymagają specjalnego opracowania artystycznego, o tyle plakat przeciw opilstwu, im silniej oddziaływać ma na uczucie musi być artystycznie odpowiednio rozwiązany. Kilka reprodukcji przekona naocznie czytelników, że żadna grupa plakatów lekarskich nie wykazuje tyle artystycznego wczucia się, co grupa plakatów zwalczających alkoholizm. Nie należy przytem zapominać, porównując plakaty poszczególnych krajów, że w ostatecznem ich ujęciu odgrywają rolę nietylko zasoby pieniężne danego kraju, lecz również poziom grafiki danego państwa.

Przy porównawczem badaniu ciekawą jest rzeczą zapoznać się, jak rozmaicie traktują poszczególne kraje Europy podejście do sprawy opilstwa. Podczas gdy Niemcy, Austrja i niemiecka Szwajcarja ape-

lują w swych afiszach do rozumu i woli swego społeczeństwa, plakaty przygotowane we Francji, krajach romańskich i niektórych państwach słowiańskich usiłują działać na zmysły i uczucie, naco grupa niemiecka nie zwraca szczególnej uwagi. Rozmaite strony szkód i niebezpie-




*Plakat Tow „Union des Françaises contre l'alcool", obrazujący zagrożenie niemowląt plagą opilstwa.*

czeństw powodowanych przez alkoholizm szczególnie w odniesieniu do zdrowia, obyczajów, stosunków społecznych i gospodarczych podnoszone są zazwyczaj na pierwszy plan. Plakaty francuskie i niektóre słowiańskie przedstawiają wstrząsające, wspaniale artystycznie ujęte obrazy. Przedstawia się w nich opilstwo, jako chorobliwą namiętność i podkreśla, że alkohol jest powodem nędzy i rozpadu rodziny. Po-




*Plakat szwedzki z okazji głosowania nad ustawą przeciwalkoholową: „Dla ciebie głosuję za zniesieniem“.*

nadto zaznacza się zgubne działanie alkoholu zapomocą symboli. Groźny, pełzający wąż, jako symbol coraz bardziej oplatającej namiętności wysuwa się w wielu plakatach na pierwszy plan. Widmowy kościotrup wskazuje na grożące skutki opilstwa. W końcu naturalistyczne przedstawienie związku alkoholizmu z prostytucją znajduje często miejsce w plakatach romańsko-słowiańskich. Rozumie się, że artystę zajmie bardziej problem rozbitego przez opilstwo szczęścia rodzinnego, niż fotografja zwyrodniałego serca alkoholika, objaśniona kilku wierszami tekstu.

Ta różnorodność w ujęciu tematu walki z opilstwem tłumaczy dlaczego np. plakaty niemieckie stoją artystycznie niżej od plakatów francuskich. Trzeba jednak wziąć pod uwagę, że np. Niemcy, Szwajcarja, Szwecja posiadają wspaniałe tablice poglądowe, które na widza inteligentnego działają bardziej przekonywująco, niż plakaty działające wyłącznie na uczucie. Najpiękniej rozwiązuje sprawę walki z opilstwem państwowy plakat węgierski, przedstawiający robotnika w objęciu

śmierci i zaopatrzony napisem: *„Myślący robotnik nie pije! Pijący robotnik nie myśli"!* Ciekawą jest jeszcze sprawą stwierdzić, co rozmaite narody




*Plakat szwedzki z okazji głosowania nad ustawą przeciwalkoholową: „Ze względu na was głosować można za utrzymaniem".*

uważają za opilstwo: Francuzi i Belgowie uważają za alkohol wyłącznie wódkę, uznając wino, moszcz owocowy i t. p. za trunki narodowe.




*Plakat szwajcarski, wykorzystany w głosowaniu przy uchwalaniu ustawy przeciwwódczanej.*

Niemcy nie chcą uważać za alkohol piwa, Polacy miodu i t.d., pomimo, że i te napoje zawierają alkohol i to w znacznych odsetkach.

W ostatnich dopiero czasach ukazały się nowe rodzaje plakatów zwracających uwagę na konieczność spożywania owoców, mleka, soków, jako skuteczny sposób zwalczania alkoholizmu. Jest to tak zwane „pozytywne podejście" do sprawy opilstwa. Również zaczyna się coraz częściej podkreślać w plakatowej akcji przeciwalkoholowej błogostan, będący skutkiem trzeźwości, trwałe zdrowie, niezasnute mgłą szczęście osobiste i rodzinne, pełnowartościowość jednostki, jako członka zdrowego społeczeństwa.

---

*Dr. med. A. Tarnawski (Kosów)*

## ZDROWIE I CHOROBA

Co jest zdrowie, a co choroba? Trudniej to opisać słowami, ale łatwiej odczuć gdy doświadczyliśmy obu stanów na sobie i możemy je porównać.

Gdy człowiek nie ma świadomości o stanie swego ciała, gdy nie doznaje przykrości w czynnościach życiowych, gdy jest rzeźkim i sprawnym, gdy ma sen i apetyt, gdy radość życia odczuwa: oto zdrowie, czyli motor życia jest dobrze nastawiony. Przeciwnie, gdy funkcje

życiowe źle idą, gdy człowiek odczuwa znużenie już po małym wysiłku, gdy doznaje bólów w członkach, gdy apetyt i sen są marne, gdy narządy wewnętrzne dają mu znać, że istnieją n.p. serce bije i ściska, wątroba ciąży i dolega, w płucach występuje duszność, dalej gdy znika chęć do ruchu, a słabnie energja i smutny nastrój człowieka ogarnia, to wówczas zepsuła się równowaga w organizmie i to jest choroba.

Są choroby ostre, względnie gorączkowe, a są również przewlekłe, których jest więcej od nagłych. Jedne dadzą się określić i odnoszą się do któregoś z narządów ciała, inne trudne do zlokalizowania, są cierpieniem całego organizmu we większym lub miejszym stopniu. *Wiele ludzi znajduje się na granicy pomiędzy zdrowiem a chorobą*, choć nie mają świadomości, że są chorzy, ale funkcje życiowe muszą ciągle naprawiać — to trawienie, to niemiłą przypadłość nerwową — to znów bóle stłumić i t.p. Tacy często uchodzą za zdrowych, zwłaszcza jeżeli do porównania niema ludzi prawdziwie zdrowych, a tych jest mało w nowoczesnej cywilizacji i dopiero pomiędzy ludem się ich znajdzie.

W złych warunkach higjeny ludzie z nadwątlonem zdrowiem szybko zdążają ku wyraźnej chorobie, gdyż organizm niema odporności, ani sił zapasowych, aby je przetrzymał. Warunki dobre mogą go wzmocnić i odpornym uczynić, czyli powrót do zdrowia możliwym jest tylko przez życie higjeniczne.

---

*Dr. med. Aleksander Floda (Kraków).*

## CO ZMUSZA LUDZI BY UDAĆ SIĘ DO LEKARZA?

Jest wiele chorób, które rozwijają się w człowieku niespostrzeżenie, a dają wyraźne objawy niestety dopiero wtedy gdy jest już na leczenie zapóźno. W pierwszym rzędzie myślę tu o raku, dalej zapaleniu nerek, gruźlicy, chorobach serca i t.d.




Dlatego też człowiek rozsądny robi dobrze, gdy *nie czekając na objawy, co rok daje się zbadać lekarzowi*, podobnie jak chodzimy do kontroli zębów do dentysty!

Niestety tak nie jest, a nawet trudno wytłumaczyć komuś by poszedł do lekarza dać się zbadać, skoro czuje się zdrów.

Poczucie zdrowia a zdrowie rzeczywiste to jednak dwie całkiem różne nieraz sprawy.

Natomiast ludzie idą do lekarzy z innych powodów. Przedewszystkiem kieruje ich do nich uporczywy ból. Niestety najstraszniejsze choroby przebiegają bez bólu. Pozatem idzie pacjent do lekarza z cierpieniem w oczy bijącem np. skórnem, zwłaszcza na twarzy, podobnie z guzkiem widocznym dla innych, podczas gdy nieraz ludzie noszą latami bardzo nawet duże guzy, gdy te nie są dostrzegalne dla innych.

Kierują też ludzi do lekarzy upośledzone ważne funkcje, jak niemożność łykania, trawienia, oddawanie stolca lub moczu, biegunka, ciężkość oddechu, przypadłości serca, opuchliny i t.p.

Są to już zwykle objawy chorób daleko posuniętych. Idzie też człowiek do lekarza z powodu bezsenności, gdy już wypróbował cały arsenał lekarstw, skłania też do pójścia do lekarza wydobywanie się jakiegoś płynu, krwi lub ropy z naturalnych otworów, natomiast wielu ludzi nie zwraca na to uwagi, że nie słyszy na jedno ucho lub nie widzi na jedno oko. Niektóre objawy obserwuje otoczenie i prosi lekarza domowego o poradę np. przy zmianach usposobienia, ataki, drżenia, drgawki z utratą przytomności, podniecenia lub depresje i t. p.

*Z tych też powodów lekarze wykrywają, nieraz bardzo poważne choroby u ludzi pozornie zdrowych przy przypadkowych badaniach* np. przy ubezpieczeniu na życie, przyjęciu na posadę, u dzieci szkolnych, przy komisjach poborowych, w klubach sportowych i t. p.

Jak wspomnieliśmy najmądrzej robi ten, kto regularnie poddaje się badaniu lekarskiemu, zwłaszcza, że jest ono dla każdego obecnie dostępne za darmo, lub za minimalną dopłatą.

Łatwiej jest zapobiedz chorobie lub leczyć ją w początkach, aniżeli gdy jest już zaawansowaną!

*Dr. med. Edmund Herold (Warszawa).*

## WDZIĘK, POWODZENIE, MŁODOŚĆ, ZDROWIE I... ZĘBY.

Historja — jak ludzkość niemal stara, a wciąż jednak jeszcze nowa i interesująca. Historja do znudzenia niemal powtarzana, a mimo to niedość jeszcze znana i niedoceniana. Odkąd pojawiła się ludzka cywilizacja, od starożytnych, sięgających dwudziestu wieków przed Chrystusem papyrusów egipskich, od starszych jeszcze ksiąg chińskich i ksiąg *Wedy*, posiadamy już o niej wzmianki, od początku istnienia medycyny zajmowali się nią lekarze i laicy, dzisiejsza prasa lekarska wciąż nowe robi odkrycia, prasa codzienna, popularyzująca kwestje medyczne, stale się nią zajmuje — a jednak ogół społeczeństwa wciąż jej jeszcze niedocenia, wciąż jeszcze błądzi, a błądząc — cierpi. Historja, która pozwoliła królewskiemu *Stańczykowi* na wygranie zakładu, że w Polsce najwięcej jest lekarzy, historja — zębów.

Pierworodną niemal winą wszystkich ludów kulturalnych jest nienaturalnie wydelikacony system odżywiania, który stał się główną przyczyną małowartościowego, skłonnego do psucia się uzębienia. Murzyni, Indjanie, a nawet niektóre szczepy żółte nie cierpiały do chwili zetknięcia się z europejską kulturą na choroby i bóle zębów, a białość i prawidłowość ich uzębienia stanowiły powód zazdrości europejskich lekarzy i hygjenistów. Skoro jednak trudno jest uniknąć w naszych warunkach życia i odżywiania skłonności do psucia się zębów, skoro od wie-

ków przywykliśmy do jedzenia gotowanych i nie wymagających dokładnego żucia potraw, zostaliśmy zato wyposażeni przez naturę w lepiej rozwinięty mózg, który zdołał zbadać przyczyny i skutki wadliwego i słabego uzębienia, pozwolił naszym uczonym i specjalistom na wyszukanie konieczności dróg naprawy. „Kto nie stara się poznać i wprowadzić w życie zasad racjonalnej higjeny jamy ustnej i zębów, kto niechce korzystać z fachowej pomocy dentystów — powiedział niegdyś słynny stomatolog niemiecki, dr. *C. Roese* — ten nie zasługuje wcale na współczucie. Ból zębów jest przy dzisiejszym stanie wiedzy medycznej cierpieniem bezwzględnie zasłużonem, gdyż można go przy troskliwej pielęgnacji jamy ustnej raz na zawsze uniknąć".

Ale ostatecznie ból zębów, nawet najbardziej dotkliwy, jest jedynie małem odsetkiem cierpień i dolegliwości, których bezpośrednim, lub pośrednim powodem jest brak pielęgnacji i choroby zębów. Jeśli w tytule niniejszego artykułu zaznaczono, że rozchodzi się o wdzięk, powodzenie młodość i zdrowie — to stanowczo nie powiedziano za wiele. Bo, według dzisiejszego stanu wiedzy lekarskiej rozchodzić się może często o najwyższą stawkę ludzką, o życie.

Jakąż wspaniałą ozdobę ludzkiego oblicza stanowi zdrowe, piękne uzębienie. Jest ono równocześnie wyrazem piękna, wdzięku, siły i zdrowia. Nawet przy nieregularnych rysach twarzy, nawet przy obliczu brzydkiem nabiera cała twarz jakiegoś innego, pięknego wyrazu, gdy w uśmiechu błysną piękne, zdrowe zęby. I naodwrót — najpiękniejsza twarz traci cały wdzięk, gdy w rozmowie lub uśmiechu ukaże chore, przegniłe pieńki zniekształconych próchnicą zębów.

Jedną z charakterystycznych najbardziej i wybitnie człowieka od zwierząt odróżniającą cechą — jest mowa ludzka. Wyraźna, odpowiednio akcentowana i wyszkolona wymowa zależy bezpośrednio od zdrowia zębów. Wielu bowiem ludzi nie może przy brakach w uzębieniu i z powodu luk między zębami wymawiać wielu wyrazów. Zjawia się przykre dla otoczenia seplenienie, opluwanie siebie i sąsiadów przy mówieniu. Dźwięki pięknej mowy ludzkiej kaleczeją w miarę, jak niszczeją i psują się zęby. A przecież wyraźna i czysta wymowa jest zasadniczym wymaganiem wielu zawodów ludzkich: kaznodzieje, mówcy, artyści, adwokaci, nauczyciele, urzędnicy, a nawet kupcy i przedsiębiorcy zależni są od umiejętności i możności dobrego i wyraźnego wysłowienia się. Wymowa dobra jest nieodzownym warunkiem ich powodzenia.

O przykrym zachu z ust o chorych zębach wystarczy, że wspomnę.

Ale w pierwszym rzędzie są przecież zęby przeznaczone do żucia

pokarmów. Jeśli nawet człowiek współczesny niema dość czasu, czy chęci na dokładne przeżucie przyjmowanych potraw, to wynika to zwyczajnie z niedoceniania ważności tej czynności i jest poniekąd objawem nienaturalnym. Prawdziwie zdrowy człowiek i człowiek kulturalny, który chce zdrowym pozostać, musi zawsze z należytem zrozumieniem jej ważności. Od dobrego rozżucia potraw zależy w dużej mierze zdrowie całego przewodu pokarmowego, od zdrowych i zdolnych do pracy zębów zależy niejednokrotnie zdrowie całego ustroju. Rozumie się, że dla utrzymania zdrowia potrzebne są oprócz zdrowych zębów przedewszystkiem odpowiedni dobór pokarmów, oraz przestrzeganie wielu przepisów hygjeny osobistej, temniemniej dobre żucie zdrowymi zębami, zębami należycie pielęgnowanymi, jest tego kardynalnym warunkiem. Chore, zajęte i zniszczone próchnicą zęby są źródłem wielu poważnych chorób, niemających, zdawaćby się mogło bliższego związku z uzębieniem. Ostatnio bowiem stwierdzili uczeni amerykańscy i angielscy, a doświadczenia ich zostały potwierdzone przez cały świat lekarski, że próchnica zębów jest powodem cierpień reumatycznych, zapalenia wsierdzia, nerek i wielu chorób zakaźnych.



Najgroźniejszymi wrogami zdrowia zębów, poza złem i nieodpowiedniem odżywianiem, jest kamień nazębny i zarazki próchnicy zębów. Dwie te groźne dla zębów choroby dają się uniknąć jedynie przez racjonalną pielęgnację jamy ustnej i zębów.

Zdaniem jednego z najpoważniejszych stomatologów ostatniej doby, profesora dentystyki, d-ra *F. Buscha*, obowiązują następujące przepisy pielęgnacji i hygieny jamy ustnej i zębów: czyszczenia zębów mechaniczne i niektóre zabiegi chemiczne. Podstawę pielęgnacji zębów stanowią zabiegi mechaniczne: czyszczenie zębów szczoteczką, wykałaczką oraz płukanie, środki chemiczne mają za zadanie spotęgować jedynie działanie środków mechanicznych.

Dobra szczoteczka do zębów i racjonalne jej użycie: szczotka winna być sporządzona z średniomiękkiego włosia, nie powinna ranić

dziąseł, a włosie jej nie może przy użyciu wypadać. Czyszczenie zębów odbywać się winno w następujący sposób: najpierw należy silnie przepłukać zęby większą ilością płynu dla usunięcia większych kawałków potraw, tkwiących luźnie między zębami. Płyn używany do płukania powinien być letni, przyczem należy go zaprawić kilku kroplami eliksiru Primadont, który, jak to długcletnie doświadczenia wykazały, posiada najbardziej odpowiedni, neutralizujący kwasotę jamy ustnej, skład chemiczny i niezawiera składników drażniących dziąsła i śluzówki jamy ustnej. Do mieszaniny tej zaleca się dodać zwykłej soli kuchennej w ilości 3/4%, czyli około półtora grama na szklankę płynu. Po przepłukaniu należy na suchą szczoteczkę wycisnąć nieco pasty Primadont, poczem przy zwartych zębach trzeć zęby w kierunku pionowym, to znaczy z góry na dół. Następnie należy szczęki otworzyć i wytrzeć zęby od wewnątrz. Ostrzega się przed używaniem nieznanych proszków do zębów, które, jako zawierające twarde i niedość subtelnie sproszkowane minerały, psują, rysują i ścierają szkliwo zębów i w następstwie przyczyniają się do powstawania rys, któremi mogą wtargnąć do miazgi zębowej bakterje próchnicy. Pasta Primadont, jak to badania chemiczne i mikroskopowe stwierdziły, zawiera koloidalnie roztarte składniki o optymalnej twardości, (według skali Mohra szkliwo zębów posiada 7. stopień twardości, miazga zębowa 5., proszek do zębów 4., składniki zaś mineralne Primadontu 2. i 1.), pozatem w skład jej wchodzą nieszkodliwe dla zębów i dziąseł odkażalniki i olejki eteryczne. Pozatem nie zawiera ta pasta zupełnie mydła, drażniącego śluzówki jamy ustnej, ani nadmiaru gliceryny, rozpulchniającej zbytnio dziąsła. Po należytem wyszczotkowaniu zębów należy jeszcze kilka razy przepłukać usta wymienionym wyżej płynem, wymyć i wysuszyć szczoteczką i przechować ją do następnego użytku w czystem, szczelnie zamkniętem pudełku.

Kiedy należy czyścić zęby? Wbrew ogólnie przyjętemu mniemaniu o konieczności rannej tualety zębów — zalecają wszystkie powagi stomatologiczne dokładne czyszczenie zębów wieczorem, przed snem. W nocy bowiem posiadają zarazki najwięcej spokoju i czasu na rozwój, a nieusunięte resztki potraw dostarczają im doskonałego żeru. Rano należy usta bezwarunkowo przepłukać i lekko oczyścić.

Wspomniany już wyżej specjalista-stomatolog dr. *C. Roese* daje w sprawie hygjeny jamy ustnej i zębów następujące rady:

1. zapomnij raczej umyć twarz, niżbyś miał nieoczyścić codziennie zębów.
2. naucz dzieci od wczesnej młodości pielęgnowania zębów.

Zęby mleczne wymagają takiej samej pielęgnacji, jak zęby, które pracować mają całe życie.

3. strzeż się jedzenia słodyczy i miękkich potraw. Dobre żucie czarnego chleba jest jednym z warunków zdrowia zębów.
4. przedewszystkiem nie zapominaj oczyścić zębów i jamy ustnej przed snem. Kto czyści zęby tylko rano — przypomina człowieka zakrywającego studnię dopiero wtedy, gdy wpadło do niej dziecko.
5. mechaniczne oczyszczenie zębów szczotką i odpowiednią pastą stanowi podstawę hygjeny zębów.
6. antyseptyczne eliksiry do płukania ust są polecenia godne pod warunkiem, że nie zawierają środków drażniących dziąsła i śluzówki.
7. raz lub dwa razy do roku poddaj się oględzinom dentysty, który zawczasu wykryje i usunie źródła choroby zębów.
8. staraj się o dokładne usuwanie kamienia nazębnego.
9. usuń chore zęby i korzenie, o ile nie można ich wyleczyć, by nie stały się one powodem zakażenia reszty zębów.
10. o zdrowie zębów dzieci winny dbać matki i nauczyć się powinny zasad pielęgnowania i hygjeny.

Tyle ogólnie znany lekarz-stomatolog.

A zatem: historja, jak świat stara, do znudzenia powtarzana. Autor artykułu będzie jednak zupełnie zadowolony, jeśli liczne rzesze naszych czytelników znajdą w artykule tym coś jednak dla siebie nowego, „coś ciekawego, jeśli będą pamiętać, że od pielęgnacji zależą zdrowe zęby, *a zdrowe zęby* — to wdzięk, powodzenie, młodość, *zdrowie*.

*Dr. med. St. W. (Warszawa).*

# BIOLOGICZNE LECZENIE OBRAŻEŃ I CHORÓB SKÓRY.

Jakkolwiek nie zdołano dotychczas zdefinjować wszystkich czynności skóry ludzkiej, będącej jednym z najważniejszych narządów naszego ustroju, niemniej jednak jest wiadome, że skóra między innemi spełnia rolę tarczy ochronnej ustroju w walce z jego otoczeniem, zwłaszcza zaś z zakażeniami. Rozumie się, że zadanie swoje spełnia jedynie skóra zdrowa, nienaruszona, uodporniona, odpowiednio utrzymana, skóra spełniająca swe fizjologiczne czynności oddychania, wydzielania, przyswajania. W pracy niniejszej mówić będziemy tylko o skórze spełniającej swe funkcje, nie poruszamy chorób skórnych pochodzenia wewnętrznego, zatrzymamy się jedynie na zapobieganiu i leczeniu chorób skórnych pochodzących z obrażeń jej całości, a mianowicie na jednym z najnowszych sposobów.

Obrażenia skóry mogą być bądź mechanicznego, bądź chemicznego, bądź wreszcie mieszanego pochodzenia. W miejscu obrażenia powstaje tak zwana rana w postaci mniejszego lub większego ubytku naskórka lub głębszych warstw skóry. Temu ubytkowi skóry niekiedy nawet niewidocznemu dla oka, towarzyszy zazwyczaj tendencja do zakażeń. Obrażenie bowiem staje się miejscem tak zwanej zmniejszonej odporności i bramą wpadową dla zarazków, które wegetując na ludzkiej skórze, dzięki ciepłu ciała, odpowiedniej pożywce organicznej i warunków mogą się szybko rozwijać. W zależności od zjadliwości i żywotności bakterji, które wtargnęły do rany, zjawia się w miejscu zranienia ropienie, tem uporczywsze, im bardziej miejscowe warunki odpowiadają wymogom rozwoju zarazków. Oprócz tak zwanego ropienia przyrannego zjawiają się w mniej odpornych miejscach skóry czyraki, owrzodzenia, ropnie i t. p. choroby, będące zazwyczaj objawami miejscowego zakażenia bakterjami gronkowca, paciorkowca i t. d. Rozumie się, że wykluczyć tu należy czyraczność pochodzenia cukrzycowego, chociaż i w jej powstaniu i przebiegu odgrywają zarazki ropotwórcze odpowiednią rolę.

Wymienione skutki obrażeń skóry winny być energicznie leczone, a to tak dla uniknięcia dalszych, niekiedy bardzo przykrych, ich następstw, jakoteż celem zapobieżenia rozległym, niekiedy bardzo szpecącym bliznom, wreszcie dla szybkiego powrotu całkowitej sprawności

ustroju. Leczenie obrażeń skóry, według dzisiejszego stanu wiedzy lekarskiej, może być przeprowadzane trzema zasadniczemi sposobami, które w miarę potrzeby i warunków mogą być ze sobą kombinowane. Są to sposoby: mechaniczny, chemiczny i biologiczny. Mechaniczny sposób leczenia, to znaczy zabieg z dziedziny małej chirurgji, stosowany bywa w życiu codziennem dość rzadko, i to tylko w przypadkach większych i zupełnie świeżych zranień. Polega on na szybkiem zeszyciu rany (szew lub klamry) oraz aseptycznem zabezpieczeniu przed zakażeniem. Chemiczne leczenie polega na zastosowaniu odkażających środków chemicznych, czy to w postaci miejscowego zadziałania nalewką jodową, roztworami związków rtęciowych, chlorowych lub innych środków odkażających. Ten sposób ma jednak tę niedogodność, że chemiczne związki odkażające, zabijając, względnie niekiedy osłabiając żywotność bakterji, drażnią zdrową tkankę, powodują jej zniszczenie, a zatem tworzą odpowiednie środowisko dla ewentualnego rozwoju nowych szczepów bakteryjnych. Oba wymienione sposoby — to jest mechaniczny i chemiczny należy zazwyczaj sobą uzupełniać i każdy niemal szew, czy sklamrowanie rany poprzedza jej zajodynowanie. Pozostanie do omówienia ostatni jeszcze sposób leczenia obrażeń skóry i zapobiegania ropieniu w miejscu zranienia, a mianowicie sposób biologiczny, najbardziej racjonalny.

Powszechnie uważa się go — za zupełną nowość w lecznictwie. Czy to jest słuszne? W dziejach sztuki lekarskiej sposób ten znany jest od dawna, a jedynie rozwój bakterjologji i zdobycze naukowych podstaw biologji, sposób ten odpowiednio wysoko postawiły i wysunęły go w ostatnich czasach na czoło zabiegów terapeutycznych tej dziedziny. — Fakt, że skóra i tkanki bezpośrednio i głębiej pod nią położone mogą być podstawą tworzywa swoistych odczynników przeciwzakażeniowych, zwanych przeciwciałami, skłonił uczonych ostatniej doby z prof. Delbet'em na czele, do zastosowania w profilaktyce i lecznic-

twie obrażeń skórnych i ich następstw — szczepionek wskórnych, których idealnem urzeczywistnieniem jest *Propidex* produkowany według oryginalnego przepisu prof. Delbet'a, wyrobu Zakładów Chemicznych Ludwik Spiess i Syn w Warszawie.

*Propidex* jest w swej istocie maścią o lanolinowem podłożu z zawartością szczepionki propidonowej, składającej się z wielu szczepów paciorkowców, gronkowców, oraz prątków ropy błękitnej. Nie posiada zatem *Propidex* żadnych, drażniących tkanki, odkażających środków chemicznych, a wywiera wyłącznie działanie biologiczne. wytwarzając w miejscu urazu przeciwciała sprzyjające bezropnemu gojeniu się ran i innych obrażeń ropnych. Wieloletnie badania kliniczne ustaliły ściśle wskazania do stosowania tej biologicznej maści. W pierwszym rzędzie są to rany świeże, które pod wpływem *Propidexu* odkażają się, nie wykazują tendencji ropotwórczych, a zatem *Propidex* może być stosowany zapobiegawczo, a więc możliwie najprędzej po uszkodzeniu skóry nałożyć maść *Propidex*, który to zabieg uchronić może ustrój od komplikacji, spowodowanych zropieniem, niekiedy bardzo poważnych. Leczniczo stosuje się *Propidex* we wszystkich ropnych sprawach skóry, czyraczności, wysypkach ropnych, owrzodzeniach, zwłaszcza rozległych wrzodach goleni, ropiejących urazach skóry, ropniach, ropowicy i t. p. Opatrunek z *Propidexu* (cienka warstwa maści na gazie, nałożona pod ceratkę i watą i przymocowana opaską), zmieniany 2—3 razy na dobę nie przylega do rany, a zatem pozwala na szybkie gojenie się brzegów rany, odkaża ranę i jej okolicę, wzmaga odporność skóry, pobudza ziarninowanie, nie wywołuje niepożądanego odczynu miejscowego i ogólnego, uśmierza bóle, zmniejsza napięcie, przywraca szybko zdolność do pracy.

Wszystkie wymienione wyżej zalety *Propidexu* świadczą niezbicie o wyższości biologicznego sposobu leczenia ran i obrażeń skóry, nad przestarzałym już i nieobojętnym dla ustroju częstokroć, sposobem chemicznym.

*ODCINEK.*

## ZARYS DZIEJÓW HIGJENY.

*Wiadomości wstępne:* Pragnąc zaznajomić Czytelników z dziejami tak ważnej gałęzi medycyny jaką jest higjena — pragniemy w kilku słowach skreślić samo znaczenie tego wyrazu, który w cyklu niniejszym

przewijać się odtąd będzie stale. Główną dewizą dzisiejszej medycyny jest słynne zdanie jednego z francuskich uczonych: „Łatwiej i lepiej zapobiegać — niż leczyć!" Otóż higjena jest nauką o zapobieganiu chorobom, nauką teraz bardziej udoskonaloną i rozpowszechnioną, nauką będącą obecnie podstawą niemal całego życia ludzkiego. Wiedza zapobiegania chorobom i utrzymania zdrowia — taka jest bowiem ostateczna definicja higjeny — dzieli się zasadniczo na dwie wielkie grupy ogólne: higjenę osobistą i higjenę społeczną. Higjena osobista odnosi się ściśle do zachowania zdrowia jednostki, higjena społeczna dba o zdrowie społeczeństwa. Inne są środki higjeny osobistej, bardziej dostępne dla każdego człowieka. Zupełnie proste, niekosztowne i obejmujące całe życie człowieka, od jego kolebki po zgon. Głównemi środkami higjeny osobistej jest odpowiednie powietrze, woda, mieszkanie, pożywienie i odzienie oraz te wszystkie czynności, które są w codziennem jego użyciu. Środkami higjeny społecznej są zakłady użyteczności powszechnej: kąpieliska, stacje zapobiegawcze, zabiegi odkażające, przepisy mieszkaniowe i t. p. Oba rodzaje higjeny, to jest osobista i społeczna są ściśle z sobą związane, bez jednej nie można wprowadzić w życie drugiej, jedna wypływa z drugiej. Zasady higjeny osobistej obejmują całe życie ludzkie, stąd też higjenę nazwać można ogólnie nauką o życiu i znajomość jej stanowi jeden z najważniejszych i ogólnie obowiązujących czynników wychowawczych tak w życiu jednostki, jak i społeczeństw i narodów.

Czy higjena, której dopiero obecnie poświęca się tyle miejsca w wykształceniu młodzieży, jest nauką nową? Czy tyle dawnych pokoleń ludzkich żyło i obchodziło się bez jej znajomości? Otóż zgóry już zaznaczyć należy, że z chwilą pojawienia się człowieka na ziemi, obowiązywały go już zasady higjeny, które on powoli poznawał, poznawał często „na własnej skórze", by przekazywać je potomnym.

Jeżeli wrócimy się myślą do czasów starożytnych, to z łatwością znajdziemy w niektórych urządzeniach ludów kulturalnych pierwowzory

naszych dzisiejszych urządzeń i zakładów, co pozwoli nam na śledzenie rozwoju, będącego wynikiem życia narodów. Trud taki opłaci się naprawdę, gdyż dzieła epok dawno już zaginionych świadczą dobitnie, że stałe dążenie kapłanów, mędrców, polityków i lekarzy, by chronić narody przed zagładą ze strony chorób, stanowią najwspanialsze pomniki myśli ludzkiej, dążącej do zabezpieczenia rodzaju ludzkiego przed wciąż grożącem niebezpieczeństwem.

Pierwsze wskazówki i zalecenia higjeny wyszły ze Wschodu, tej kolebki cywilizacji i tam powstały pierwsze systemy higjeniczne. Wszystko, co podciągamy dziś pod nazwę religji, etyki, organizacji państwa, prawodawstwa, wiedzy, higjeny i t. p. tworzyło u ludów Wschodu nierozerwalną, jednolitą budowę stworzoną przez silne, wybitne jednostki, zwane dziś zupełnie niesłusznie twórcami religji, kiedy w rzeczywistości byli oni twórcami kultury. Takim budowniczym cywilizacji był w Chinach Konfucjusz, u Indów — Manu, Zoroaster u Persów, wśród Egipcjan Menes, Mojżesz u Żydów.

*Higjena Indów:* już u Indów spotykamy pochwałę umiarkowania jako źródło wszelakiego szczęścia, a rzymski historyk Strabonius chwali w swem dziele geograficznem specjalnie zdrowie i długość życia Indów. Indowie cenili niezwykle djetetykę, to znaczy sztukę odżywiania, spożywali niemal wyłącznie strawę jarską i chętnie poddawali się całemu szeregowi przepisów djetetycznych, przepisanemi już przez proroka Manu. Przepisy te były niezwykle drobnostkowe: indyjski prawodawca uważa jarski system za najbardziej skuteczny, zakazuje braminom spożywania mięsa i napojów fermentacyjnych. „Kto strzegąc przepisów nie jada, nakształt wampirów, mięsa — ten zdobędzie sobie miłość na tym świecie i nie będzie napastowany przez żadne choroby". I rzeczywiście Indowie byli narodem jaroszów, żywiących się zbożem, mlekiem, ryżem, owocami i ziołami, unikając napojów gorących, jedynie mieszkańcy gór spożywali mięso. Obok higjenicznego odżywiania, była niezwykła czystość warunkiem ich życia. Wszelkie nabożeństwa połączone były tak dla kapłanów, jak i wierzących z oczyszczającymi obmywaniami. Każda świątynia miała swoje święte źródło, którego użycie było uważane za rzecz przymusową, przed jedzeniem i przed modlitwą musieli płukać usta. Ponadto stosowali Indowie specjalny sposób pielęgnacji ciała, który polegał na nacieraniu całego ciała gładkimi walcami drewnianemi, a zatem coś w rodzaju masażu. Szereg przepisów małżeńskich normował sanitarną kontrolę obu płci i troszczył się o niedopuszczenie do urodzeń dzieci dziedzicznie obciążonych.

*(d. c. n.)*

## DBAJCIE O CZYSTOŚĆ PRZY PRACY!

Utarło się u nas przeświadczenie, że pracownik fizyczny musi wychodzić brudny z pracy. Bo to przecież styka się z ziemią, wala różnorodnemi substancjami, jakże więc zachować czystość! Wraca brudny z pracy i często powraca do niej w tym samym stanie. Czystość naszej ludności robotniczej przedstawia wiele do życzenia.

Pomijając fakt, że brak czystości urąga estetyce i godności osobistej robotnika, następstwem tego bywają różne zawodowe choroby skóry, długotrwałe i uporczywe. Prowadzą one często do trwałej niezdolności do pracy, względnie zmuszają robotnika wykwalifikowanego do zmiany zawodu. Utrzymanie więc w czystości skóry ma doniosłe zagadnienie zdrowotne.

O tem, jaką rolę odgrywa troska o czystość robotnika może pouczyć fakt, który wydarzył się w jednym z największych zakładów wodociągowo-kanalizacyjnych w Polsce. Duża grupa robotników pracowała stale przy czyszczeniu rur żelaznych z rdzy. Była to czynność nad wyraz przykra, gdyż robotnik musiał wchodzić do wnętrza rury, nawpół ubrany i czyszcząc rurę, wytwarzał dużo pyłu z rdzy. Pył ten zanieczyszczał całą skórę i dostawał się do oczu. Po kilku godzinach robotnik wychodził cały pokryty pyłem z rdzy i szedł w tym stanie do domu. Wielu robotników cierpiało wskutek tego na uporczywe zmiany zapalne skóry i zapalenie spojówek ocznych.

Trwało tak długie lata, dopóki wspomniany zakład nie zaangażował lekarza do opieki nad zdrowiem robotników przy pracy. Za jego radą postąpiono w ten sposób, że każdy robotnik przed pracą przy czyszczeniu rur, musiał natrzeć skórę lanoliną. Po pracy następowało obowiązkowe mycie całego ciała wodą ciepłą, mydłem i szczotką.

Efekt tego nowego zarządzenia był nadzwyczajny: ustały od tej chwili wszystkie choroby skórne. Ponieważ zastosowano również okulary ochronne ustąpiły także zapalenia spojówek. W sumie zakład uzyskał znaczne oszczędności wskutek polepszenia stanu zdrowia załogi, robotnicy zaś nie byli narażeni na utratę pracy i zdrowia.

---

## PIENIĄDZE Z POWIETRZA.

Na terenie Województwa Warszawskiego i w samej stolicy rozwinął się w ostatnich latach przemysł gumowy. Powstało tu kilka dużych fabryk, zatrudniających po kilkuset robotników, a obok tego istnieje większa liczba małych wytwórni wyrobów gumowych. Produkują one kalosze, buty, opony, płótna gumowane, zabawki i szereg innych artykułów gumowych.

Powstanie tego przemysłu zrodziło nowe zagadnienie z zakresu ochrony zdrowia robotników.

Przy wyrobie artykułów gumowych używa się dużych ilości benzyny. Służy ona do rozpuszczania gumy, do wytwarzania półpłynnej masy gumowej, którą np. powleka się płótno, albo używa się jej do łączenia poszczególnych części kaloszy i t.p. Ponieważ benzyna szybko paruje, powietrze w pomieszczeniach do pracy nasyca się parami benzyny. Stwarza to podwójne niebezpieczeństwo: po pierwsze wybuchu pożaru, po drugie pary benzyny działają szkodliwie na zdrowie pracujących. Długotrwałe przebywanie w atmosferze par benzyny powoduje u robotników, a zwłaszcza u licznie zatrudnionych robotnic, zaburzenia nerwowe, pod najrozmaitszą postacią, jak bóle i zawroty głowy, zwiększenie pobudliwości nerwowej, osłabienie i t.p., a obok tego podrażnienie dróg oddechowych w postaci drapania, kaszlu i wywiązujących się stąd nieżytów oddechowych. Po dłuższym okresie pracy rozwija się u niektórych pracowników anemja, gdyż benzyna działa również jadowicie na krew.

Benzyna parując, naraża na straty nietylko zdrowie robotników, ale i kieszeń fabrykanta. Litr t.zw. frakcjonowanej benzyny kosztuje około złotówki. W ciągu dnia, przy intensywnej pracy, uchodzi wiele złotówek w powietrze.

Ten moment skłonił jedną z naszych fabryk wyrobów gumowych do wprowadzenia inowacji zapobiegającej marnotrawstwu zdrowia i pieniędzy. W oddziele służącym do gumowania płótna mieszaniną

gumy i benzyny, otoczono szczelnem nakryciem część maszyny, z której wydzielają się obficie pary benzyny. Nie uchodzą one nieproduktywnie w powietrze, lecz przeprowadza się je do specjalnego aparatu, gdzie benzyna zostaje na nowo skroplona. Dzięki temu oszczędza się znaczną część benzyny, a równocześnie zapobiega się zanieczyszczeniu powietrza szkodliwemi parami.

Oto wymowny przykład, jakie korzyści przynosić może, przy odrobinie inicjatywy i dobrej woli, higjena pracy. Sam pomysł zasługuje na rozpowszechnienie i naśladownictwo.

---

## RAK PARAFINOWY.

Wśród robotników przemysłu naftowego rozpowszechnione są zawodowe choroby skóry, które powstają pod wpływem drażniącego działania ropy naftowej i jej produktów na skórę. Najgroźniejszą z tych chorób jest rak skóry. Pojawia się on w tych tylko okręgach rzemysłu naftowego, w których ropa naftowa zawiera parafinę, lub asfalt. Takim jest np. nasz przemysł naftowy w Małopolsce. Od najdawniejszych czasów stwierdzono w Zagłębiu Borysławskiem t.zw. raka parafinowego. Występował on przeważnie w destylarniach ropy naftowej. a zwłaszcza w t.zw. parafiniarniach. Ostatnio liczba wypadków raka parafinowego nieco się zmniejszyła, wskutek częściowej mechanizacji pracy przy przerabianiu ropy naftowej, jednakże istnieje on do dzisiejszego dnia, wskutek braku należytej akcji zapobiegawczej.

Rak parafinowy, tak jak każdy inny rak, jest niezmiernie ciężkiem schorzeniem. Jeśli nie zostanie na czas rozpoznany i leczony, prowadzi do śmierci. Atakuje on, co ciekawe, nie wszystkich robotników, lecz tylko nielicznych, specjalnie wrażliwych. Rozwija się dość wolno, pod wpływem długotrwałego drażnienia skóry parafiną. Podobny rak powstaje przy drażnieniu skóry dziegciem, sadzą. oraz asfaltem, u robotników zatrudnionych w odpowiednich działach produkcji.

Poza rakiem skóry występuje w przemyśle naftowym dużo innych zawodowych chorób skóry. Są one ciężkie i uporczywe. Pozbawiają wielu ludzi zdrowia i chleba. Walka z niemi jest koniecznością.

Najważniejszym postulatem ochrony zdrowia w przemyśle naftowym jest wprowadzenie stałej opieki lekarskiej nad robotnikami i warsztatami pracy. Wszystkie destylarnie ropy naftowej powinny posiadać własnych lekarzy fabrycznych, których zadaniem byłaby stała kontrola

nad zdrowiem załogi i przeprowadzanie odpowiedniego doboru lekarskiego pracowników. Z drugiej strony dużą rolę odgrywa, w walce z chorobami zawodowemi w przemyśle naftowym, zachowywanie przez robotników starannej czystości skóry, stosowanie środków ochronych, jak specjalnych rękawic i ubrań ochronnych przy pracy i t.p. Jest to również zadaniem lekarzy fabrycznych, którzy powinni czuwać nad całokształtem higjeny pracy w fabryce.

---

*X Kurs Trachomatologji i Okulistyki Społecznej dla lekarzy odbędzie się w Państwowej Szkole Higjeny w czasie od 18 do 27 listopada 1935 r. i zawierać będzie 20 godzin wykładów i 30 godzin zajęć praktycznych i demonstracyj w ambulatorjach ocznych szpitali oraz w przychodniach przeciwjagliczych Miejskich Ośrodków Zdrowia.*

*Pewnej liczbie lekarzy, prowadzących przychodnie przeciwjaglicze. oraz lekarzom powiatowym i samorządowym, zatrudnionym przy akcji zwalczania jaglicy, udzielone będą stypendja w wysokości od 50 do 150 zł.*

*Dla uczestników kursu zostanie zarezerwowana pewna liczba pomieszczeń w Bursie Państwowej Szkoły Higjeny.*

*Zgłoszenia na Kurs przyjmuje Sekretarjat Państwowej Szkoły Higjeny, Warszawa, ul. Chocimska 24, do dn. 12 listopada r. b.*

---




*„STAŁA CZYTELNICZKA“ z POMORZA:* radzimy nadwyrężoną nogę pokazać chirurgowi-ortopedzie.

*POR. FR. SUPERGAN w PRZEMYŚLU:* za tak miłe słowa uznania serdecznie dziękujemy. Z nadesłanych nam uwag w najbliższym czasie skorzystamy.

*P. ZDZISŁAW P. w BIELSKU:* konieczne jest badanie lekarskie.

*„ESPIU“ w WARSZAWIE:* niezupełnie rozumiemy o co Panu chodzi. Prosimy raz jeszcze napisać nam o tem obszerniej.

*P. STANISŁAW K. w PIŃCZOWIE:* mężczyzna, który przechodził kiłę i został *wyleczony*, może mieć potomstwo zdrowe.

*P. STEFAN KSIĄŻEK w MIECHOWIE:* niestety nie skorzystamy.

*P. DORA W. w STANISŁAWOWIE:* adresów lekarzy z zasady nie podajemy.

---

*Redaktor odpowiedzialny i wydawca: Dr. Edmund HEROLD.*

Zakł. Graf. „Dźwignia“, Warszawa, Widok 24, tel. 665-39.